Тренинговое занятие на тему: «Преодолевая трудности»

ШАГ 1. Знакомство

 Игра «Паутинка»

Культурные люди начинают своё общение с приветствия, давайте поздороваемся. Встаньте в круг, ваша задача – поздороваться правой рукой с соседом напротив вас, руки не разжимаем! Выполняем. Теперь левой рукой поздоровайтесь с любым другим человеком, руки не разжимаем! Теперь ваша задача – не разжимая рук, встать в круг. Руки конечно можно переворачивать.

Правила которые мы должны соблюдать:

1) внимательно слушать каждого участника тренинга

2) не перебивать

3) Уважать мнение друг друга

4) у каждого есть право на высказывание

5) будьте активны

ШАГ 2. Введение в тему занятия.

Поскольку в жизни человек сталкивается с массой разных ситуаций, где все идет, не так уж гладко, как хотелось бы. Насколько хорошо он справляется с ними, показывает, насколько он хорошо стоит на своих ногах. Ведь серьезные неприятности могут возникать как на работе, так и дома или на улице.

Сегодня мы не будем говорить о конкретных техниках, что могут вам помочь более легко выйти из тяжелой ситуации. В конце занятия я познакомлю вас с некоторыми упражнениями, которые помогут вам развить те личностные качества, что существенно укрепят ваш дух и смягчат неприятное воздействие трудностей на вас. Всегда принимать профилактические меры более действенно и разумно, чем потом поиметь беду на свою голову и расхлебывать ее.

Как вы думаете, какие качества для преодоления трудностей наиболее важны?

* + - сила воли;
		- внимание;
		- выдержка;
		- самообладание;
		- терпеливость.

Все эти качества очень хорошо развиваются с помощью специальных физических упражнений. Не думайте, что это не серьезно. Ведь между телом и нашим мозгом существует самая прямая связь.

Притча о преодолении трудностей в достижении цели.

— Мастер, — однажды спросил ученик, — почему существуют трудности, которые мешают нам достигнуть цели, отклоняют нас в сторону от выбранного пути, пытаются заставить признать свою слабость?
...
— То, что ты называешь трудностями, — ответил Учитель, — на самом деле является частью твоей цели. Перестань с этим бороться. Всего лишь подумай об этом, и прими в расчет, когда выбираешь путь. Представь, что ты стреляешь из лука. Мишень далеко, и ты не видишь ее, поскольку на землю опустился густой утренний туман. Разве ты борешься с туманом?

Нет, ты ждешь, когда подует ветер и туман развеется. Теперь мишень видна, но ветер отклоняет полет твоей стрелы. Разве ты борешься с ветром? Нет, ты просто определяешь его направление и делаешь поправку, стреляя немного под другим углом. Твой лук тяжел и жёсток, у тебя не хватает сил натянуть тетиву. Разве ты борешься с луком? Нет, ты тренируешь свои мышцы, с каждым разом все сильнее натягивая тетиву.

— Но ведь существуют люди, которые стреляют из легкого и гибкого лука в ясную, безветренную погоду, — сказал ученик обиженно. — Почему же лишь мой выстрел встречает столько препятствий на своем пути? Неужели Мир сопротивляется моему движению вперед?

— Никогда не смотри на других, — улыбнулся Учитель. — У каждого свой лук, своя мишень и свое собственное время для выстрела. Одни делают своей целью точное попадание, другие — возможность научиться стрелять.

Учитель понизил голос и наклонился к ученику:
— И еще я хочу открыть тебе страшную тайну, мой мальчик. Туман не опускается на землю для того, чтобы помешать твоему выстрелу, ветер не начинает дуть для того, чтобы увести твою стрелу в сторону, жесткий лук создан лучником не для того, чтобы ты осознал свою слабость. Все это существует само по себе. Это ты решил, что сможешь в этих условиях точно поразить мишень. Поэтому, либо перестань жаловаться на трудности и начинай стрелять, либо усмири свою гордыню и выбери себе более легкую цель. Цель, по которой можно стрелять в упор…

Тест «Субъективная минута».

 Предлагаю для начало нашей работы пройти тест. При помощи него та вы можете легко проверить уровень вашей тревожности.

Инструкция: Засекаем время на часах секундной стрелкой и отводим взгляд от часов. Мысленно фиксируйте течение времени. Как только минута пройдёт, посмотрите на часы.

Ключ:

65 сек – норма

55-64 – лёгкая тревожность

45-54 – лёгкая тревожность

〉 45 – выраженная тревожность

ШАГ 3. Ход работы.

Игра «Ветер дует»

Очень интересно узнать друг о друге. Сейчас у нас будет такая возможность. Мы очень плотно плечо к плечу становимся по кругу, тот, что в центре ведущий. Он говорит фразу: «Ветер дует на того, кто…» и добавляет отличительный признак, например «кто не учиться в школе №60» Те, кто не учиться в школе№ 60, должны пометаться местами, а ведущий занимает свободное место. Тот, кто не успел ведущий.

Было не так уж и просто, но вы справились, молодцы!

Игра «Защити друга»

Все встают по кругу на расстоянии вытянутой руки, кроме двух. Играющие получают мяч. В середину круга выходят 2 водящих: в одного бросают мяч, задача другого защищать, отбивая этот мяч. По хлопку участники стараются выбить водящего. В случае попадания в водящего его заменяет защитник, а защитником становиться тот, кто сумел выбить игрока мячом. *Правила:* попадания при выходи из линии круга не засчитываются, попадание в голову не засчитываются.

Игра «Пойми меня»

Наше повседневное общение состоит из общения, а именно из слов, мы передаём информацию друг другу с помощью диалога. Сейчас мы с вами попробуем общаться без слов. Разделимся на пары. Задание: «Необходимо передать своему напарнику содержание фразы с помощью мимики и пантомимы». Варианты заданий:

- Мы с подругой смотрели мелодраму.

- Наши отцы завтра идут на футбол.

- Моя мама приготовила этот вкусный пирог.

*Обсуждение:* В чём была сложность? Что было легко?

Игра «Глаза – зеркало души»

Делимся на пары. В течении 1-2 минут партнёры изучают глаза друг друга (цвет, разрез, настроение, а возможно что-то о характере). Затем мы будем рассказывать это в кругу.

*Обсуждение:* Расскажите о своих ощущениях, когда изучали глаза?

 [Зрительный контакт](http://www.psychologos.ru/articles/view/zritelnyy_kontakt) - основа эффективной коммуникации и просто то, что естественно для всех душевно здоровых людей. Вся самая ценная информация о том, что происходит в душе человека - у него в глазах, у него на лице. По имеющимся исследованиям, во время общения люди смотрят глаза-в-глаза от 20 до 50% времени. Влюбленные - от 60 до 80%. Руководители профессионалы - от 80 до 100% времени общения.

Для уверенного в себе и душевно здорового человека смотреть на собеседника, не пряча глаза - естественно.

Тест: «Капитал или пассажир?»

Кто Вы: капитан или пассажир, ведущий или ведомый, лидер или подчиненный? Предлагаемые вопросы способны прояснить для вас эту ситуацию. Отвечайте "Да", "Нет" или "Не знаю".

Варианты ответов: Да, Нет, Не знаю.

1. Я всегда чувствую ответственность за все, что происходит в моей жизни.

2. У меня не было бы столько проблем, если бы некоторые люди изменили свое отношение ко мне.

3. Я предпочитаю действовать, а поразмышлять над причинами своих неудач.

4. Иногда мне кажется, что я родился (родилась) под «несчастливой звездой».

5. Алкоголики сами виноваты в своей болезни.

6. Иногда я думаю, что за многое в моей жизни ответственны те люди, под влиянием которых я стал (стала) таким (такой), какой (какая) я есть.

7. Если я простужаюсь, предпочитаю лечиться самостоятельно.

8. Во вздорности и агрессивности, которые так раздражают в женщине, чаще всего виноваты другие люди.

9. Любую проблему можно решить.

10. Я люблю помогать людям, потому что чувствую благодарность за то, что другие сделали для меня.

11. Если происходит конфликт, то, размышляя, кто в нем виноват, я обычно начинаю с самого (самой) себя.

12. Если черная кошка перейдет мне дорогу, я перехожу на другую сторону улицы.

13. Каждый человек, независимо от обстоятельств, должен быть сильным и самостоятельным.

14. Я знаю свои недостатки, но хочу, чтобы окружающие относились к ним снисходительно.

15. Обычно я мирюсь с ситуацией, повлиять на которую не в состоянии.

Подведем итоги. За каждый ответ «Да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 и ответ «Нет» на вопросы 2, 4, б, 8, 10, 12, 14, 15 вы получаете по 10 баллов. За ответы «Не знаю» — по 5 баллов.

**100 — 150 баллов.**Вы "капитан" собственной жизни, чувствуете ответственность за все, что с вами происходит, многое берете на себя, преодолеваете трудности, не преувеличивая их, не возводя в ранг жизненных проблем.

**50 — 99 баллов.**Вы охотно бываете "рулевым", но можете, если это необходимо, передавать штурвал в верные руки. Гибкость, рассудительность и чуткость всегда бывают вашими союзниками.

**До 49 баллов.**Вы легко подчиняетесь внешним силам. В своих трудностях обвиняете кого угодно, но только не себя. Настоящая независимость кажется вам недостижимой.

Притча о жизни и о преодолении трудностей.

Жил на свете юноша, ему нравились всякие старинные безделушки, и он странствовал по свету в поисках необычных вещиц, которые находил в лавках старьёвщиков. Особенно его занимали чайные чашки, ибо они, как ему казалось, могут рассказать много интересного.

Вот однажды в далёкой незнакомой стране набрёл он на антикварный магазинчик, где нашёл старую чайную чашку. Юноша взял в руки находку и стал рассматривать её, как вдруг чашка заговорила с ним:

«Мой дорогой странник, я не всегда была чашкой. Было время, когда бессмысленность была единственным моим развлечением. Я была просто куском красной глины. Тысячи лет лежала я в земле. Передо мной проносились столетия, люди воевали и заключали мир, зарождались и гибли цивилизации.

Вдруг пришёл мой мастер. Он поднял меня, отнёс в мастерскую, бросил на деревянный стол и стал мять и катать меня, пока я не закричала: — Довольно! Оставь меня в покое! Было очень больно, но он лишь улыбнулся и, покачав головой, промолвил: — Ещё не время.

Затем он бросил меня на гончарный круг, и мир завертелся передо мной так быстро, что слился в сплошной туман. — Что ты делаешь… — прошептала я. — Мне плохо, останови этот кошмар. Но мастер лишь понимающе вздохнул и тихо сказал: — Ещё не время, — продолжая вертеть круг и придавать мне форму.

А потом он бережно поставил меня в печь. Я не знала, что на свете существует такая жара. Я кричала и пыталась открыть печную дверцу. — Здесь жарче, чем в аду! — кричала я — Я сгорю дотла! Выпусти меня скорее! Но через окошко в печке я видела, как мастер смотрел на меня, и губы его повторяли: — Ещё не время.

И вот, когда мне показалось, что наступает моя последняя минута, дверца открылась. Мастер осторожно вынес меня из печи и поставил на полку, где я вздохнула свободно. Как хорошо, когда тебя, наконец, оставили в покое. Но это был не конец.

Как только я опомнилась, мастер снял меня с полки, внимательно посмотрел и стряхнул пыль. Он собирался раскрасить меня и покрыть лаком. Его ядовитые испарения окутали меня, и я уже было стала терять сознание: — Пожалуйста, смилуйся надо мной! Неужели тебе меня не жалко? Пожалуйста, оставь меня в покое, пожалуйста, не надо! — стонала я. Но мастер лишь покачал головой и сказал, как обычно: — Ещё не время.

Закончив наносить лак, он снова поставил меня в печь, на этот раз там было гораздо жарче, чем в первый раз. Я поняла сразу — это моя смерть. Я умоляла его, просила, угрожала, кричала. Под конец я заплакала, но слёз не было, даже огненных. Я поняла, что живу последний миг своей жизни, сил больше не было. Как вдруг в самую последнюю секунду, уже падая в чёрную бездну небытия, я почувствовала, как руки мастера берут меня и вытаскивают из печи.

Он снова поставил меня на полку, где я остыла и стала ждать. Через час мастер вернулся, подошёл ко мне и поставил передо мной зеркало. — Взгляни на себя, — сказал он. То, что я увидела в зеркале, было таким чудесным, что я воскликнула: — Это не я! Это не могло быть мною… Это было так красиво, невероятно красиво!

Тогда я услышала полные сострадания слова мастера: — Это то, чем ты должна была стать. Когда я раскатывал тебя мне нужно было выгнать воздух, иначе бы ты быстро раскололась. Ядовитые испарения лака были невыносимы для тебя, но без этого твоя жизнь осталась бы такой же серой, как была до этого. Печь была для тебя самым тяжким испытанием, но она укрепила тебя. Теперь ты из комочка глины превратилась в чудесную чашку. Теперь ты предстала в новом качестве».

ШАГ 4 Рефлексия и ритуал прощания.

Обсуждение в кругу результатов тренинга. Высказывания по поводу занятия в целом (что понравилось, что не понравилось, какие ощущения появились после упражнения).

«Фотография на память»